



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

CUADERNO DE ACTIVIDADES PRÁCTICAS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Este documento ha sido creado bajo licencia Creative Commons:

Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia (CC BY-NC-SA).

Este documento puede utilizarse, copiarse y divulgarse total o parcialmente siempre que se mencione su origen, no se utilice con fines comerciales y no se modifique su licencia.

Todos los derechos reservados.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Descargo de responsabilidad

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Información

Proyecto	Convert your future Professional reconversion to ensure a better professional future
Proyecto Nº	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Paquete de trabajo	3 – Cuaderno de actividades prácticas de aprendizaje
Fecha	30/11/2023
Tipo de documento	CUADERNO
Idioma	Español
Editor	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Consortium



4.3 Iniciativa

Actividad 1

Título de la actividad	Mis pros y mis contras
Tema	Autoconocimiento de sus puntos fuertes y débiles
Objetivo	Desarrollar el autoconocimiento a través de la conciencia de las cualidades y capacidades tanto positivas como negativas.
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	30-45 min.
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	● Mejorar el conocimiento de uno mismo: Ayudar a los alumnos a reconocer sus puntos fuertes y débiles para su desarrollo personal. ● Promover la autorreflexión: Fomentar la introspección para mejorar la comprensión de uno mismo. ● Mejorar las habilidades interpersonales: Desarrollar la empatía y la tolerancia hacia los demás a través de un autoconocimiento más profundo.
Material necesario	Hojas de ejercicios y material de escritura para alumnos, pelota

Pasos para la aplicación

Esta conocida actividad es una forma de ser más consciente de los propios puntos fuertes y débiles sobre los que construir el desarrollo personal, así como de entablar mejores relaciones interpersonales mediante un conocimiento más profundo de uno mismo y una mayor tolerancia hacia los demás.

Etapas de la aplicación:

Introducción (5 min.):

El formador introducirá teóricamente la cuestión del autoconocimiento. Puede dar ejemplos concretos de cuándo una persona tiene que hablar de sus cualidades, intereses u objetivos (por ejemplo, en una entrevista personal al solicitar un empleo). Es conveniente, sobre todo en el caso de alumnos poco cualificados, que el formador presente sus propios puntos fuertes y débiles para crear un ambiente adecuado y motivación laboral para los alumnos.

Introducción de la actividad (1-2 min.):

El formador explicará el procedimiento y los objetivos de la actividad. Hará hincapié en que en esta actividad no hay respuestas correctas ni incorrectas y, por lo tanto, invitará a los alumnos a ser lo más sinceros posible.

Realización de la actividad (10 min.):

El formador reparte hojas de ejercicios a los alumnos.

Anima a los alumnos a reflexionar sobre sus puntos fuertes y débiles. Recuerda a los alumnos que no hay respuestas correctas e incorrectas. En un ambiente relajado, motiva adecuadamente a los alumnos que dudan sobre sus respuestas.

	EMPHASIZING OUR STRENGTHS Understanding our strengths helps us identify the careers where we might shine. Use the T-chart below to list some things you're really good at. Then list some things you could improve on. Lean into your strengths. Don't let your weaknesses discourage you. <table> <tr> <th data-bbox="584 331 912 394">STRENGTHS</th><th data-bbox="912 331 1243 394">WEAKNESSES</th></tr> <tr> <td data-bbox="584 394 912 940"></td><td data-bbox="912 394 1243 940"></td></tr> </table> Análisis de la actividad (10 min.): El entrenador invitará al voluntario a presentar sus puntos fuertes y débiles. Si alguien se ofrece voluntario, le lanza la pelota. Mientras presenta su trabajo, puede hacer preguntas de seguimiento, asegurándose de que entiende bien lo que dice el alumno (escucha empática). Tras la presentación, el alumno lanza la pelota a cualquier otro alumno que presente sus ideas y así continúa la actividad hasta que todos hayan tenido su turno. Conclusión (5 min.): El educador puede contar cuántos puntos fuertes y cuántos puntos débiles se han identificado en total. Si hay diferencias en las cifras, puede explicar a qué se deben.	STRENGTHS	WEAKNESSES		
STRENGTHS	WEAKNESSES				
Método	Explicación, trabajo individual, presentación ante el grupo				

Evaluación (preguntas)	¿Qué aspectos le costó más identificar? ¿Por qué crees que nos cuesta decir lo que valoramos de nosotros mismos? ¿En qué situaciones se ha planteado hasta ahora cuáles son sus puntos fuertes y débiles?
Enlaces/ Referencias	Identificación de puntos fuertes y débiles. Disponible en: https://www.overcomingobstacles.org/uploads/images/blog/uploads/2019/04/Identifying-Strengths-and-Weaknesses.pdf Ficha: https://assets.ctfassets.net/mlt4xrx1omik/3f1zeqwAJo8jlwCGNxYQQs/b9e72637b1d5377dc5eae19c0511facd/YHJ_strengths_chart.pdf
Título de la actividad	Revisión del rendimiento (Lo que hice ayer)
Tema	Responsabilidad sobre tu propia situación. Objetivos personales. Gestión del tiempo.
Objetivo	Tomar conciencia de la responsabilidad de la propia situación. Comparar visiones y objetivos con los pasos reales que damos cada día. Conciencia de la forma en que gestionamos nuestro tiempo.
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	45 minutos
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	El ejercicio está orientado a la evaluación crítica de las formas en que perseguimos el cumplimiento de los objetivos personales. También sirve para reforzar la conciencia de la responsabilidad de los propios actos, el

	seguimiento de las prioridades y las formas de cumplirlas. Permite a los alumnos comprender la forma en que gestionan su tiempo y evaluar críticamente la eficacia de las actividades rutinarias en relación con los objetivos personales. Se pretende fomentar el sentido de la responsabilidad y la iniciativa.
Material necesario	Instrumentos de escritura, rotafolio, hojas de trabajo
Pasos para la aplicación	1. 1. Introducción (5 min.) Introducción al objetivo y propósito de la actividad. Explicación de los vínculos entre las visiones y los objetivos reales. 2. Aplicación (10 min.) El formador reparte las hojas de ejercicios a los alumnos. Se pide a los alumnos que recuerden y escriban 10 actividades que realizaron ayer. También se les pide que asignen una duración aproximada a cada actividad. Una vez completada la primera página, se les pide que den la vuelta a la hoja. El profesor explica brevemente en qué consiste la tarea en la segunda página de la ficha. En la segunda página, se pide a los alumnos que rellenen las 5 actividades que más les gustaría hacer, independientemente de si tienen las habilidades, el tiempo o el dinero para realizarlas. También pueden ser ciertos deseos, sus expectativas para el futuro, que pueden o no estar relacionadas con una actividad concreta. 3. Análisis (15 min.) El análisis puede realizarse en presentaciones individuales o en parejas en una conversación. Si se hace en parejas, es aconsejable que los alumnos informen siempre sobre el otro interlocutor, sus actividades y sus deseos. Las tareas se intercambian durante la conversación. 4. Reflexión (10 min.) Tras el análisis hay un espacio para la reflexión, que se hace individualmente frente al grupo. El formador formula preguntas dirigidas a descubrir los

	puntos fuertes personales, así como los recursos necesarios para el cumplimiento de los deseos/metast. En caso necesario, el educador orienta y anima a encontrar formas de cumplir sus expectativas de forma realista. Es aconsejable que el formador tenga al menos competencias básicas de asesoramiento para esta actividad. También puede invitar al alumno a nombrar los tres recursos más importantes que necesitaría para alcanzar cualquiera de sus 5 metas o deseos. 5. Resumen (5 min.) El formador explicará cómo se relaciona el desarrollo personal con la planificación y el establecimiento de objetivos realistas y alcanzables. Utilizará ejemplos concretos para destacar la necesidad de dar pasos graduales para alcanzar un objetivo (por ejemplo, subir la escalera de las aspiraciones) y de gestionar eficazmente el tiempo. Al mismo tiempo, se hará hincapié en el requisito previo básico para alcanzar los objetivos personales: la responsabilidad por las propias acciones y la iniciativa, así como la cooperación con los demás.
Método	Trabajo individual, presentación ante el grupo, diálogo, análisis. La actividad debe relacionarse con la actividad 1 (pros y contras personales) y debatirse individualmente o en pequeños grupos sobre la pertinencia de los objetivos/ideas fijadas.
Evaluación (preguntas)	¿Le gustaría cambiar algo en la estructura de sus actividades diarias? En caso afirmativo, ¿cuáles y por qué? ¿Con qué preferirías sustituirlas? ¿Qué cualidades crees que tienen las personas que consideras exitosas? ¿En qué se diferencian de ti? ¿A qué se refiere más exactamente cuándo se dice que ni siquiera Roma se construyó en un día?

Actividad 2

Título de la actividad	Revisión del rendimiento (Lo que hice ayer)
Tema	Responsabilidad sobre tu propia situación. Objetivos personales. Gestión del tiempo.
Objetivo	Tomar conciencia de la responsabilidad de la propia situación. Comparación de visiones y objetivos con los pasos reales que damos cada día. Conciencia de la forma en que gestionamos nuestro tiempo.
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	45 minutos
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	El ejercicio está orientado a la evaluación crítica de las formas en que perseguimos el cumplimiento de los objetivos personales. También sirve para reforzar la conciencia de la responsabilidad de los propios actos, el seguimiento de las prioridades y las formas de cumplirlas. Permite a los alumnos comprender la forma en que gestionan su tiempo y evaluar críticamente la eficacia de las actividades rutinarias en relación con los objetivos personales. Se pretende fomentar el sentido de la responsabilidad y la iniciativa.
Material necesario	Instrumentos de escritura, rotafolio, hojas de trabajo

Pasos para la aplicación

1. Introducción (5 min.)

- **Presente el objetivo y la finalidad de la actividad.** Explique cómo la exploración de las actividades cotidianas y las aspiraciones de cada uno puede ayudar a salvar la distancia entre los hábitos actuales y los objetivos futuros.

- **Aclare la importancia de reflexionar sobre las aspiraciones,** aunque parezcan descabelladas, ya que esto puede revelar intereses más profundos y objetivos a largo plazo.

2. Puesta en práctica (10 min.)

- El formador **reparte hojas de trabajo** a los alumnos.

- Los alumnos **recuerdan y enumeran 10 actividades** que realizaron ayer, **estimando el tiempo** dedicado a cada actividad. El formador debe insistir en la importancia de ser lo más preciso posible.

Tras completar la primera página, los alumnos **dan la vuelta a la hoja de ejercicios**. El formador explica la tarea de la segunda página, en la que los alumnos **enumeran 5 actividades** o deseos que más les gustaría hacer, independientemente de **sus habilidades, tiempo o dinero**.

3. Análisis (15 min.)

- El análisis puede hacerse mediante **presentaciones individuales o en parejas**. Si se hace en parejas, los alumnos se informan mutuamente sobre sus actividades y aspiraciones. **Asegúrese de que los alumnos intercambian tareas durante la conversación.**

4. Reflexión (10 min.)

Los alumnos reflexionan individualmente delante del grupo. El formador formula preguntas para **identificar los puntos fuertes y los recursos necesarios** para alcanzar sus objetivos. El formador puede **guiar a los alumnos para que encuentren formas realistas** de alcanzar sus aspiraciones y animarlos a nombrar los **tres recursos más importantes** que necesitarían para lograr cualquiera de sus 5 objetivos.

5. Resumen (5 min.)

Consejos:

	● Destaque los puntos clave a tener en cuenta: Refuerce la conexión entre las acciones diarias, la fijación de objetivos y el desarrollo personal. Destaque la importancia de asumir responsabilidades y ser proactivo. Proporcione ejemplos concretos: Comparta ejemplos de la vida real de personas que alinearon con éxito sus actividades diarias con sus objetivos, ilustrando la importancia del progreso gradual y la gestión del tiempo. Ejemplo 1: Steve Jobs ● Antecedentes: Steve Jobs, cofundador de Apple Inc, era conocido por su enfoque visionario de la tecnología y los negocios. Se enfrentó a retos importantes, como ser expulsado de Apple y tener que empezar de nuevo con nuevas empresas. Alineación y progreso incremental: ● Actividades diarias: Después de dejar Apple, Jobs se centró en sus nuevas empresas, incluyendo NeXT y Pixar. Dedicó tiempo cada día a innovar y liderar estas empresas. ● Pasos incrementales: Jobs trabajó en el desarrollo de tecnología innovadora y técnicas de animación de forma incremental. Por ejemplo, los primeros proyectos de Pixar se construyeron unos sobre otros, lo que llevó al éxito de películas como <i>Toy Story</i>. ● Gestión del tiempo: Jobs gestionaba meticulosamente su tiempo, centrándose en el desarrollo de productos y el liderazgo creativo. Alineaba su trabajo diario con su visión a largo plazo de la tecnología y el diseño. ● Resultados: El progreso incremental y la gestión eficaz del tiempo de Jobs condujeron al exitoso regreso a Apple y al desarrollo de productos revolucionarios como el iPhone, que tuvieron un profundo impacto en la tecnología y la electrónica de consumo.
Método	Trabajo individual, presentación ante el grupo, diálogo, análisis. La actividad debe relacionarse con la actividad 1 (pros y contras personales) y debatirse individualmente o en pequeños grupos sobre la pertinencia de los objetivos/ideas fijadas.
Evaluación (preguntas)	¿Le gustaría cambiar algo en la estructura de sus actividades diarias? En caso afirmativo, ¿cuáles y por qué? ¿Con qué preferirías sustituirlas?

¿Qué cualidades crees que tienen las personas que consideras exitosas? ¿En qué se diferencian de ti?

¿A qué se refiere más exactamente cuándo se dice que ni siquiera Roma se construyó en un día?



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union